The different grades of piles

بواسیر ... Piles..

ایک تکلیف دہ بیماری۔

اس بیماری میں مقعد اور بڑی آنت میں موجود خون کی نالیاں وریدیں پھول کر اندر کی طرف ابھر آتی ہیں اور ان میں سے خون رسنے لگتا ہے . بواسیر کی درست وجوہات تو تاحال نامعلوم ہیں مگر ممکنہ طور پر پاخانہ کی حا جت کوزیادہ دیر تک روکنا، بلند فشار خون اور حمل سمجھی جاتی ہیں

بواسیر کے دانے یا موہکے مقعد کے آغاز میں یا پھر بڑی آنت کے آخری حصّے میں جلد کے اندر چھپے ہوے یا باھر نکلے ہوے ہو سکتے ہیں

بواسیر ایک بہت عام بیماری ہے اور ہر چار میں سے تین افراد کو عمر کے کسی بھی حصے میں لازمی ہوتی ہے لازمی نہیں کہ ہر کیس میں ہی خون کا اخراج ہو بلکہ زیادہ تر کیسز میں جلن

درد یا خون کا اخراج نہیں ہوتا یا پھر انتہائی بگڑی ہوئی
حالت میں خون آتا ہے ۔

اگر موہکوں میں خون کا لوتھڑا بن جایے تو اس صورت میں
موہکے شدید درد کرتے ہیں ورنہ عام حالات میں اس بیماری کی
علامات ظاہر نہیں ہوتیں

اس بیماری کے سینکڑوں سائنسی اور غیر سائنسی علاج
دستیاب ہیں...!

علامات

• پاخانہ کرتے وقت خون آنا اور درد ہونا

• مقعد میں سوجن درد اور جلن رہنا

• مقعد پر یا اندر کی جانب چھالے دانے یا موہکے بن جانا

• جب پاخانہ کرتے وقت فضلہ ان ابھری ہوئی وریدوں سے رگڑ
کھاتا ہے تو انہیں زخمی کر دیتا ہے جس کی وجہ سے خون

رسنے لگ پڑتا ہے

بیماری کی شدت کے بارے میں ڈاکٹر معائنہ کر کے ہی بتا سکتا ہے -

اہم نوٹ

لازمی نہیں کہ مقعد سے خون آنے کی وجہ لازمی بواسیر ہی ہو.اگر آپ کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے تو آپکو بڑی آ نت کا کینسر بھی ہو سکتا ہے اس بارے میں ڈاکٹر چیک اپ کے بعد ہی بتا سکتے ہیں

بواسیر کی وجوہات

- لگاتار بلڈ پریشر ہائی رہنا
- لیٹرین میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا. جلد سے جلد حاجت سے فارغ ہو کر اٹھ جانا چاہیے
- لمبے عرصے تک پیچش یا قبض رہنا

- موٹاپا
- حمل
- مردانہ ہم جنس پرستی
- غذا میں فائبر کا کم استعمال اور میدے سے بنی اشیا زیادہ کھانا

عمر بڑھنے کے ساتھ خون کی نالوں میں لچک ختم ہو جاتی ہے اس لیے عمر رسیدہ افراد میں بواسیر عام پائی جاتی ہے اس کے علاوہ حاملہ خواتین میں حمل کے دباؤ کی وجہ سے خون کی نالیاں بڑی آ نت میں اندر کی طرف ابھر آتی ہیں

اس بیماری میں خون زیادہ نکلنے سے جسم میں خون کی کمی اور کمزوری لازمی ہو جاتی ہے اس لیے بواسیر کے مریض آئرن اور فولک ایسڈ کی گولیاں لازمی کھا یں ۔

بواسیر سے بچنے کے طریقے

خوراک میں سبزیاں اور پھل اور چھانے بغیر آٹے کی روٹی کھایں

• زیادہ پانی پئیں جو لوگ کم پانی پیتے ہیں ان میں بواسیر ہو جاتی ہے

• اسپغول کا دو چمچ چھلکا روزانہ کھا یں اور قبض نہ ہونے دیں

• خوراک میں سلاد ٹماٹر پیاز کھیرا دہی کا زیادہ استعمال کریں

• نشہ سے پرہیز کریں . شراب بھنگ چرس افیون اور دیگر خواب آور ادویات آنتوں کی حرکت کو آہستہ کرتی ہیں اور شدید قبض کی وجہ بنتی ہیں اور بہت جلد بواسیر کا مریض بنا دیتی ہیں -

• سگریٹ پینے والا ہر انسان بواسیر کا شکار بن جاتا ہے

- آپکو پاخانہ کی حاجت ہو رہی ہے تو جلد سے جلد ٹایلیٹ جایئں اور پاخانہ روک کر نہ رکھیں پاخانہ روکنے سے بڑی آنت میں دباؤ بڑھتاہے جس سے بواسیر کے موہکے بننے کا چانس بڑھتا ہے

- شدید ورزش نہ کریں بلکہ پیٹ کی ہلکی ورزش کریں

- چلتے پھرتے رہا کریں زیادہ دیر تک بیٹھنا بھی بواسیر کا خطرہ بڑھاتا ہے۔